

Närhälsan

Inbjudan till Kroppsmedvetandeträning

Du är välkommen att delta i kroppsmedvetandeträning (KMT) på Närhälsan Öckerö Rehabmottagning. Inom KMT ingår BK (Basal kroppskännedom) som är en sjukgymnastisk behandlingsmetod som har visat sig ha god effekt vid bland annat långvarig smärta, spännings-, belastnings- och stressrelaterade besvär.

Målet med träningen är att öva din förmåga att uppmärksamma kroppen och dess signaler, din hållning, andning och förmågan till medveten närvaro. Vi tränar enkla och skonsamma övningar i gående, stående, sittande och liggande där syftet är att rikta uppmärksamheten till själva övningen och hur den känns i kroppen. Därmed tränas din kroppskännedom och förmåga till medveten närvaro både i rörelse och vila. Övningarna kan på sikt omsättas och ge återhämtning i din vardag.

Vi kommer att träffas under 5 tillfällen; onsdagar klockan 15.00 –16.00. Har du frikort så gäller detta, annars gäller allmän taxa för sjukgymnastisk behandling per tillfälle. Vi övar i mjuka kläder utan skor. Det är bra om du kan medverka vid alla tillfällen.

Om du inte har möjlighet att delta eller har några frågor hör av dig till mottagningen så snart som möjligt. Avboka senast 24 timmar innan besöket, annars utgår avgift enligt gällande taxa. Frikort gäller inte som betalning vid uteblivet besök.

Varmt välkommen,

Närhälsan Öckerö Rehabmottagning
010-473 37 90